

Người trong cộng đồng bạn nói gì về việc kiểm tra sức khỏe ruột già

“Tôi đi kiểm tra sức khỏe ruột già lần đầu tiên khi tôi 50 tuổi. Tôi đã rất ngạc nhiên – các miếng thịt dư đã tìm thấy giờ đã được cắt bỏ. Tôi thấy mình thật may mắn vì đã tránh được bệnh ung thư ruột già.”

Ellen A., Seattle

“Chỉ có phân nửa số người cần làm đã thực hiện việc kiểm tra quan trọng này. Xin hãy dành thời gian để chăm sóc sức khỏe của chính bạn.”

Bác sĩ Marcus Rempel, Rainier Beach Community Health Center

“Tôi thấy nó rất dễ, rất rất dễ... không có gì khó nếu bạn thật sự nghĩ về chúng.”

Isabel P., thân chủ của chương trình Hoạch Định Gia Đình của hạt Clallam

“Người ta quan tâm đến bạn. Việc kiểm tra sức khỏe ruột già là một phần quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân.”

Bác sĩ Charissa Fontinos, cơ quan Y Tế Công Cộng – Hạt Seattle & King

“Việc kiểm tra là một phần trong hoạt động ngăn ngừa; trái cây và các loại rau và các hoạt động thể dục thể chất sẽ giúp bạn giữ được sự khỏe mạnh và thoái mái.”

Bác sĩ Michael Erickson, Hội Đồng Y Khoa Cộng Đồng Thổ Dân Seattle

“Hãy làm gương tốt cho gia đình và bạn bè bạn noi theo. Hãy hỏi bác sĩ của bạn về kiểm tra sức khỏe ruột già.”

Lynda Bishop, chương trình Hoạch Định Gia Đình ARNP của hạt Clallam Family Planning

Để tìm bác sĩ hoặc để tìm hiểu về các dịch vụ bảo hiểm y tế giá rẻ hoặc miễn phí, hãy gọi vào đường dây miễn phí của Chương Trình Tiếp Cận Sức Khỏe Cộng Đồng (CHAP) 1-800-756-5437

Để biết các thông tin chung về ung thư, hãy gọi:

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ 1-800-ACS-2345 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần)

Dịch Vụ Cung Cấp Thông Tin về Bệnh Ung Thư của Viện Ung Thư Quốc Gia

1-800-4-CANCER TTY 1-800-332-8615



City of Seattle King County

www.metrokc.gov/health



Chương trình
được sự tài trợ
của Trung Tâm
Kiểm Soát và
Phòng Ngừa
Bệnh (CDC)

Bản này còn có
dưới các hình
thức khác.

6/07



Nếu tuổi bạn từ 50 trở
lên, một cuộc
**Kiểm Tra Sức
Khỏe Ruột Già**
có thể sẽ giúp cứu sống bạn

Ngăn chặn ung thư ruột già

Bằng cách kiểm tra sức khỏe ruột già đều đặn, bạn có thể ngăn chặn ung thư ruột già trước khi chúng bắt đầu. Bệnh ung thư ruột già thường bắt đầu bằng một miếng thịt dư vốn không phải là ung thư. Việc kiểm tra sức khỏe ruột già có thể giúp phát hiện và loại bỏ các khối u nhỏ trước khi chúng phát triển sang giai đoạn ung thư.

Hãy hỏi về lịch sử gia đình của bạn

Nếu có thể, hãy tìm hiểu xem trong lịch sử gia đình mình có ai bị bệnh ung thư ruột già hay không. Việc này sẽ giúp bác sĩ của bạn quyết định xem bạn có cần làm kiểm tra trước 50 tuổi hay không và loại kiểm tra nào thích hợp cho bạn.

Điều quan trọng là phải tiến hành kiểm tra sức khỏe ruột già nếu bạn từ 50 tuổi trở lên, thậm chí cả khi bạn thấy khỏe mạnh và trong gia đình không có người nào từng bị ung thư ruột già.

Hãy yêu cầu được khám tầm soát

Đừng đợi đến khi bác sĩ nhắc bạn – nếu bạn từ 50 tuổi trở lên hãy yêu cầu được kiểm tra sức khỏe ruột già. Nếu bạn không có bác sĩ hoặc nếu bạn cần thông tin về dịch vụ bảo hiểm y tế giá rẻ hoặc miễn phí, hãy gọi vào đường dây miễn phí của Chương Trình Tiếp Cận Sức Khỏe Cộng Đồng (CHAP) ở số 1-800-756-5437.

Hãy kể cho những người khác về việc kiểm tra

Nếu bạn đã thực hiện việc kiểm tra sức khỏe ruột già, thì xin chúc mừng bạn! Nhiều người không đi kiểm tra vì họ không biết họ nên làm điều đó. Hãy chia sẻ những gì bạn biết về việc kiểm tra sức khỏe ruột già với những người bạn quan tâm. Việc kiểm tra sức khỏe ruột già sẽ giúp cứu nhiều mạng người.



Ngăn ngừa ung thư ruột già

1 Ăn uống lành mạnh

Chế độ ăn uống lành mạnh là cái vừa giúp bạn thấy ngon miệng, vừa giúp ngăn ngừa ung thư ruột già và các loại ung thư khác. Các loại trái cây và rau quả có nhiều chất xơ và dưỡng chất chống ung thư. Hãy ăn chúng tối thiểu 5 phần mỗi ngày.

2 Vận động nhiều hơn

Các hoạt động thể chất có thể giúp bạn ngăn ngừa bệnh ung thư ruột già. Chúng cũng giúp bạn:

- Ngủ ngon hơn
- Có thêm nhiều sức lực
- Cải thiện tâm trạng của bạn

Hãy thử thực hiện các hoạt động này, ví dụ như đi dạo hoặc làm vườn, tối thiểu 30 phút mỗi ngày. Việc phân chia số phút trong ngày để thực hiện những việc này thì cũng được.

3 Bỏ thuốc lá

Việc hút thuốc sẽ tăng nguy cơ nhiễm ung thư ruột già của bạn. Nguy cơ ung thư của bạn sẽ hạ xuống ngay khi bạn bỏ thuốc. Nếu bạn đang hút thuốc, hãy tìm sự trợ giúp và bỏ hút thuốc. Hãy gọi vào Đường Dây Trợ Giúp Bỏ Thuốc ở số 1-800-QUITNOW.